**КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«РЕБЁНОК СТАЛ РАЗДРАЖИТЕЛЬНЫМ – ЧТО ДЕЛАТЬ?»**

**1.** Нормализуйте режим дня. Организуйте его вместе с ребенком.

**2**. Особое внимание необходимо уделить количеству времени, проведенного с гаджетами: дошкольнику вполне достаточно 15 минут.

**3**. Важно, чтобы ребенок ложился спать и просыпался в одно и то же время. Если встать в сад нужно в 7 утра, значит лечь нужно в 21-22 часа.

**4.** Ложиться спать ребенок должен в спокойной обстановке. Придумайте какое-то действие, которое будет ассоциироваться у него со сном — некий ритуал, помогающий успокоиться и настроиться на засыпание. Прекрасно для этого подходят чтение, спокойная беседа или легкие поглаживания по спинке.

**5.** Поощряйте желаемое поведение ребенка. Если он какое-то время спокойно и успешно справился с ненавистным замком — дайте понять, что вы довольны, гордитесь им, он молодец.

**6**. Условия выполнения той или иной задачи должны быть поставлены максимально четко, правил должны придерживаться как дети, так и взрослые. Если вы договорились, что ребенок играет 10 минут и затем выключает компьютер, значит через 10 минут компьютер действительно должен быть выключен.

**7.** Чем больше пустых угроз в словах родителей, тем несерьёзнее будет относиться ребенок к любым их высказываниям. Подумайте прежде, чем запрещать или пугать чем-то ребенка. Например, ему запретили ехать в гости за непослушание, но уже через полчаса все равно поехали вместе. В следующий раз запрет не сработает, а реакцией на ваши дальнейшие угрозы и запреты станет именно раздражение.

**8**. Если ребенку что-то запрещают, он имеет право знать причину. Поставьте себя на его место: взрослым не нравится, когда они не понимают чего-то. Почему, например, понизили зарплату? В прошлом месяце заплатили, а в этом почему-то нет? Недопонимание раздражает.

**9.** Когда дети пытаются сделать что-то самостоятельно — это прекрасно, не мешайте им, даже если у них получается не так, как вам бы хотелось. В этом кроется самая большая сложность: набраться много-много терпения и наблюдать, как ребенок наряжает елку вкривь и вкось или развешивает мокрое белье в форме гирлянды. Снова поставьте себя на его место: если вам под руки лезут с советами, вас это наверняка раздражает. Мягко направляйте, объясняйте, когда просят, в остальном попытайтесь предоставить некоторую степень свободы.

**10.** Старайтесь по возможности избавить раздражительного ребенка от спешки. Лучше разбудить его утром на 10 минут раньше, чем подгонять во время сборов в детский сад и упрекать в медлительности.

**11**. Смотрите на своего ребенка реально, принимайте его таким, какой он есть. Излишние требования, завышенные ожидания и негативное восприятие принесут со временем множество не очень приятных плодов, раздражительность — лишь один из них.

**12.** Проанализируйте взаимоотношения с супругом. Если ссоры при ребенке имеют место, попытайтесь умерить свои эмоции и искать компромиссы в виде дискуссии. Научитесь принимать поражение, приносить извинения, приходить к какому-то общему мнению без скандалов. Важно понимать, что дети — зеркало семьи. Их гармоничное развитие напрямую зависит от того, насколько гармонично развивается семья, как “взрослеют” и мудреют родители.

**13.** Самая лучшая помощь и лекарство — родительская любовь, забота, понимание и внимание. Детям намного легче справиться с трудностями, если родители на их стороне. Старайтесь как можно чаще ставить себя на место ваших детей. Это отличная профилактика не только в случае детской раздражительности.